

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

121609, г. Москва, ул. Крылатская, д. 45, корм. 1, эт/пом/ком 1/VIII/1,
e-mail: edu@psy-university.com, веб-сайт: <https://psy-university.com>

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
А.О. Толоконин

Приказ № 3 от 21.01.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Наименование программы
«Телесно-ориентированная работа»

Общая трудоемкость
72 академических часа

Форма обучения
Очно-заочная

Оглавление

1. Общая характеристика программы

- 1.1. Аннотация программы
- 1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы
- 1.3. Категория обучающихся
- 1.4. Общая трудоемкость программы
- 1.5. Формы обучения
- 1.6. Организационные формы обучения
- 1.7. Продолжительность обучения
- 1.8. Режим занятий

2. Планируемые результаты обучения

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи программы
- 2.3. Планируемые результаты

3. Содержание программы

- 3.1. Учебный план программы
- 3.2. Тематическое содержание дисциплины
- 3.3. Календарный учебный график

4. Условия реализации программы

- 4.1. Материально-техническое обеспечение
- 4.2. Учебно-методическое и др. информационное обеспечение программы
- 4.3. Кадровое обеспечение программы

5. Оценка качества освоения программы

- 5.1. Форма аттестации
- 5.2. Оценочные материалы

6. Список литературы

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Телесно-ориентированная работа» (далее ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы «Телесно-ориентированная работа» заключается в том, что работа с телом является эффективным инструментом психотерапии. Налаживание контакта с собственным телом, умение распознавать его сигналы способствует улучшению состояния физического и психического здоровья человека и удивительным образом может изменить его жизнь.

1.2. Нормативно-правовое основание разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.3. Категория обучающихся – лица в возрасте от 16 лет любого уровня подготовки.

1.4. Объем программы — 72 академических часа: обязательные учебные занятия — 32 часа, самостоятельная работа слушателя- 40 часов

1.5. Формы обучения: очно-заочная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

1.6. Организационные формы обучения: коллективные, групповые, индивидуальные

1.7. Продолжительность обучения: 9 дней (4 дня – очно, 5 дней – самоподготовка)

1.8. Режим занятий: 4 дня, суббота и воскресенье с 10.00 до 17.00, предусмотрен часовой перерыв на обед, и два 15-минутных перерыва в первой и второй половине дня.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Цель программы: ознакомления слушателей с основными принципами телесно-ориентированной терапии.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

- сформировать представление о роли тела в жизни человека;
- познакомить с техниками нахождения телесных блоков, а также способов избавления от них;

Метапредметные:

- познакомить с приемами работы со стрессом, поддержания ресурсного состояния;
- сформировать представление о чакральной системе человека и энергетических блоках;
- сформировать представление о психических травмах.

Личностные:

- активировать личностные ресурсы для применения знаний о теле в практической деятельности;
- расширять представление о чувствовании себя;
- расширять представление о своем теле и его ресурсах.

2.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

Иметь представление:

- о роли тела в жизни человека
- о связи тело-психика-болезни
- об эмоциях и телесных выражениях;
- о психических травмах;
- о чакральной системе человека, энергетических блоках и методах работы с ними

Уметь:

- работать со стрессом и поддерживать ресурсное состояние
- развивать чувствительность для работы с телом, взаимодействовать со своей энергией
- находить и убирать телесные блоки

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план программы

Общая трудоемкость дисциплины – 72 академических часа

Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	Что есть тело. Телесная осознанность	8	2	2	4
2.	История развития телесно-ориентированной терапии	6	2	0	4
3.	Современный подход работы с телом	6	2	0	4
4.	Тело – символ	12	2	2	8
5.	Погружение человека в расслабление	14	2	4	8
6.	Телесные блоки	13	2	5	6
7.	Основные направления терапевтической работы	13	2	5	6
	ВСЕГО:	72	14	18	40

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Что есть тело. Телесная осознанность.

Что такое тело? Как оно реагирует на события и состояния? Что такое телесная осознанность?

Тема 2. История развития телесно-ориентированной терапии

Что такое телесная практика. Что такое телесно-ориентированная терапия.

Карл Юнг. Вильгельм Райх. Александр Лоуэн. Фредерик Матиас Александер. Моше Фенделькрайз. Ида Рольф. Шарлота Селвер и Чарльз Брукс. Метод Чувственного сознания. Герда Бойсен. Биодинамическая терапия. Дэвид Баоделла. Джон Гудхарт. Станислав Гроф. Леонард Опп. Техники ребефинга. Джон Кабат-Зина. Майндфулнес. Владимир Баскаков. Евгений Зуев. А.Ф. Ермошин. А.В. Минченков. Марк Сандомирский. Бонни Бейнбридж Козн. Александр Гиршон. Вокальная терапия. Embodiment подход

Тема 3. Современный подход работы с телом.

Телесно-ориентированная психотерапия. Направления в телесно-ориентированной терапии.

Тема 4. Тело – символ

Символический язык тела. Структура психики Роберто Ассаджиоли. Психические травмы. Здоровая часть, травмированная часть, выживающая часть (Франц Пупперт). Поливагальная теория (Стивен Поджерс). Граница и ресурс

Тема 5. Погружение человека в расслабление

Основные принципы погружения человека в расслабление. Техника погружения человека в расслабление.

Тема 6. Телесные блоки

Как формируются телесные блоки. Виды телесных блоков (по В. Райху)

Тема 7. Основные принципы практики телесной терапии

Что значит «быть телесным». Ресурсное состояние терапевта. Метод работы терапевта. Погружение человека в телесный транс. Работа с симптомами. Болезни как метафора. Базовые правила безопасности в контактной телесной работе

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

№	Наименование тем практических занятий	Практическое задание
1.	Что есть тело. Телесная осознанность	Выполнение упражнений, направленных на отработку умений чувствовать тело
2.	Тело - символ	Выполнение упражнений, направленных на отработку умений работать с телом
3.	Погружение человека в расслабление	Выполнение техник, направленных на отработку умений погружать человека в расслабленное состояние
4.	Телесные блоки	Выполнение техник, направленных на отработку умений работать с телесными блоками

7.	Основные направления терапевтической работы	Выполнение упражнений, направленных на освоение навыков терапевтических техник
----	---	--

3.3. Календарный учебный график

Название программы	Виды работ	Период обучения в днях				
Даты обучения		00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_ - 00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_
«Телесно-ориентированная работа»	Аудиторная работа	1 день (8 ак. час.)				
	Аудиторная работа		1 день (8 ак. час.)			
	Самостоятельная работа			5 дней (40 ак. час.)		
	Аудиторная работа				1 день (8 ак. час.)	
	Аудиторная работа					1 день (8 ак. час.)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы:

1. Ноутбук (2 шт.)
2. Проектор

Организация трансляций проводится посредством онлайн платформы «Гет курс».

4.2. Информационное обеспечение

1. Презентационные материалы к ДООП «Телесно-ориентированная работа».
2. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Телесно-ориентированная работа».

Содержание учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде ООО «Институт психосоматики» на онлайн платформе ООО «Система Геткурс»

4.3. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП обеспечивается преподавателями, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Форма аттестации

Аттестация не предусмотрена.

5.2. Оценочные материалы

Не предусмотрены

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Институт общегуманитарных исследований, 2016 г. 160 с.
2. Березкина – Орлова В. Телесная психотерапия. Биодинамика. АСТ, 2011 г. 416 с.
3. Малкина-Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. Эксмо, 2005г. 752 с.
4. Дэвид Боаделла. Биосинтез потока жизни. Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016 г. 448 с.
5. Ермошин А. Вещи в теле. Независимая фирма «Класс», 1999 г.

Вспомогательная литература

1. Бессел Ван Дер Колк Тело помнит всё. Бомбора, 2020 г. 464 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Бомбора, 2022 г. 256 с.
3. Брукс Ч. Чувственное сознание. Как вернуть полноту переживания. Либрис, 1997 г. 106 с.
4. Лоуэн Александр. Голос тела. Ангелина Сарматова, 2023 г. 277 с.
5. Лоуэн Александр. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. Речь, 2000г. 272 с.
6. Лоуэн Александр. Секс, любовь, сердце. Институт общегуманитарных исследований, 2012г. 256 с.
7. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр: танец, спорт, менеджмент. Алетейа, 2000г. 322 с.
8. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. Независимая фирма «Класс», 2005г. 592 с.
9. Фельденкрайз М. Осознание через движение. Академический проект, 2020 г. 224 с.
10. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия: Теория, методика, практика. Речь, 2004 г. 288 с.
11. Юнг К. Человек и его символы. Медков, 2022 г. 352 с.

Программа разработана ООО «Институт психосоматики»